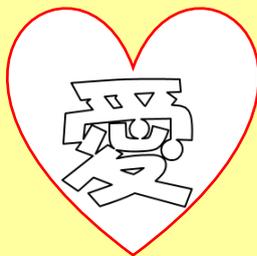


ビタミン



教育相談便り

2024/10/1

～10月号～

志貴野高等学校 保健・教育相談部

さあ、後期が始まりました！暑かった日々が過ぎ去り、朝外に出ると肌寒い風が吹く季節です。新年度が始まり半年がたち、学校には慣れたけれど・・・少し疲れが見えてくる、という人も多いです。少しでも悩みがある人は…カウンセラーの先生やスクールソーシャルワーカーの先生と何気ないおしゃべりをして、気晴らしするのもいいかもしれませんね。

今回は、坂本 SC からのメッセージをお届けします。

セルフ・コンパッション

スクールカウンセラー 坂本 美奈子（臨床心理士・公認心理師）

セルフ・コンパッションとは、「自分への思いやり」という意味です。アメリカの心理学者 クリスティーン・ネフ博士が提唱しました。セルフ・コンパッションには、幸福感が高まる、否定的な感情が少なくなるとストレスも少なくなる、レジリエンス(再起力)が高まる、自己成長のモチベーションが上がるなどの効果があります。

① 自分があるがままに受け入れよう(自己受容)

自己チェックシートで自分を知ろう！

○ △ × でお答えください

設問		設問		
Q1. 自分に自信がない	A	Q6. 自分の要求を通すことができる	B	
Q2. 失敗しやすい	A	Q7. 自分には可能性がある	B	
Q3. 大きな課題を前にするとすぐくずしてしまう	A	Q8. どちらかという優秀だったほうだ	B	
Q4. 頼まれると断れない	A	Q9. 自分は創意工夫ができる	B	
Q5. 臆病なタイプである	A	Q10. 精神的にタフである	B	

Aは○0点 △1点 ×2点 Bは○2点 △1点 ×0点

A()点+B()点=合計()点

自己チェックシートで自分を知ろう！

○ △ × でお答えください

設問		設問		
Q11. 周囲の人は冷淡だ	C	Q16. 『人生は生きるにあたいする』と思う	D	
Q12. 友人と楽しめない	C	Q17. 協力するのが得意	D	
Q13. 親を受け入れられない	C	Q18. 異性を敬視しない	D	
Q14. 将来が不安	C	Q19. 将来どんなことがおきるか楽しみ	D	
Q15. 人と一緒に何かやろうとしても孤立しがちである	C	Q20. 上司や先輩から学ぶことが多い	D	

Cは○0点 △1点 ×2点 Dは○2点 △1点 ×0点

C()点+D()点=合計()点

左側のシートは、自己概念(自分の身体・性格・能力を主観的にどう見ているか)に関する内容です。右側のシートは、世界像(世界・人生・家族などといった自分の周囲の環境)をどうみているかに関する内容です。

A+Bの合計点が8点以下の人は、自己概念に対して、C+Dの合計点が8点以下の人は、世界像に対して否定的です。9点から15点の人は、やや肯定的です。16点以上の人は、自分と世の中に対して肯定的で良い人間関係が築けています。

自分自身のプラス面もマイナス面も大切な自分です。自分があるがままに受け入れましょう。できない自分、失敗してしまう自分もありのままに受け入れる勇気をもちましょう。できる自分、成功した自分だけを受け入れていると失敗をこわがる自分が大きくなります。そのためには自己受容(どんな自分も受け入れること)が大切です。

(裏面へ続く)

今の自分を知ろう(記述ワーク)

Q1 あなたは、今のあなたに100点満点で何点をつけますか？ → _____点

Q2 Q1の点数について、100点からの減点要素はどんなところですか？ 具体的に書いてみましょう。

Q3 Q1で0点でなかった場合、どの部分が加点要素になっていましたか？ 具体的に書いてみましょう。

Q4 自分の好きなところ(性格、容姿、能力)はどこですか？

Q5 自分の嫌いなところ(性格、容姿、能力)はどこですか？

② 人間関係に強くなる
(5つのことを心がけよう)

③ ネガティブな感情と一体化しない
(プレジャーリストを作ろう)

5つのことを心がけよう

- ① 相手の良いところを見つけて伝える
- ② 相手の反応が分からないときは聞く
- ③ ほめ言葉をもらったら喜んで受け取る
- ④ 嫌な言葉は受け取らない
- ⑤ 自分で自分をほめる
(タッチストロークしながら)



私のプレジャーリスト24

自分を喜ばす(楽しい・嬉しい・幸せと感じる)

布団の中で ゴロゴロ	コーヒーを 飲む		



カウンセリング予定

面談を希望する場合はあらかじめ連絡してください。
 * 来校予定日時は、変更になることがあります。
 * カウンセラーによる電話相談も可能です。(0766-22-3113)
 * 担任、保健室の先生、教育相談係の先生に連絡してください。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
30	01	02	03	04
SC : スクールカウンセラー SSW: スクールソーシャルワーカー		安川ISC 15:00~18:00		坂本SC 13:00~17:00
07	08	09	10	11
	清水SSW 13:00~17:00	安川ISC 14:00~18:00	水野SC 13:15~17:15	坂本SC 13:00~17:00
14	15	16	17	18
	清水SSW 13:00~17:00	安川ISC 14:00~18:00	水野SC 13:15~17:15	
21	22	23	24	25
	清水SSW 13:00~17:00		水野SC 13:15~17:15	坂本SC 13:00~17:00
28	29	30	31	01
	清水SSW 13:00~17:00	安川ISC 14:00~18:00	水野SC 13:15~17:15	